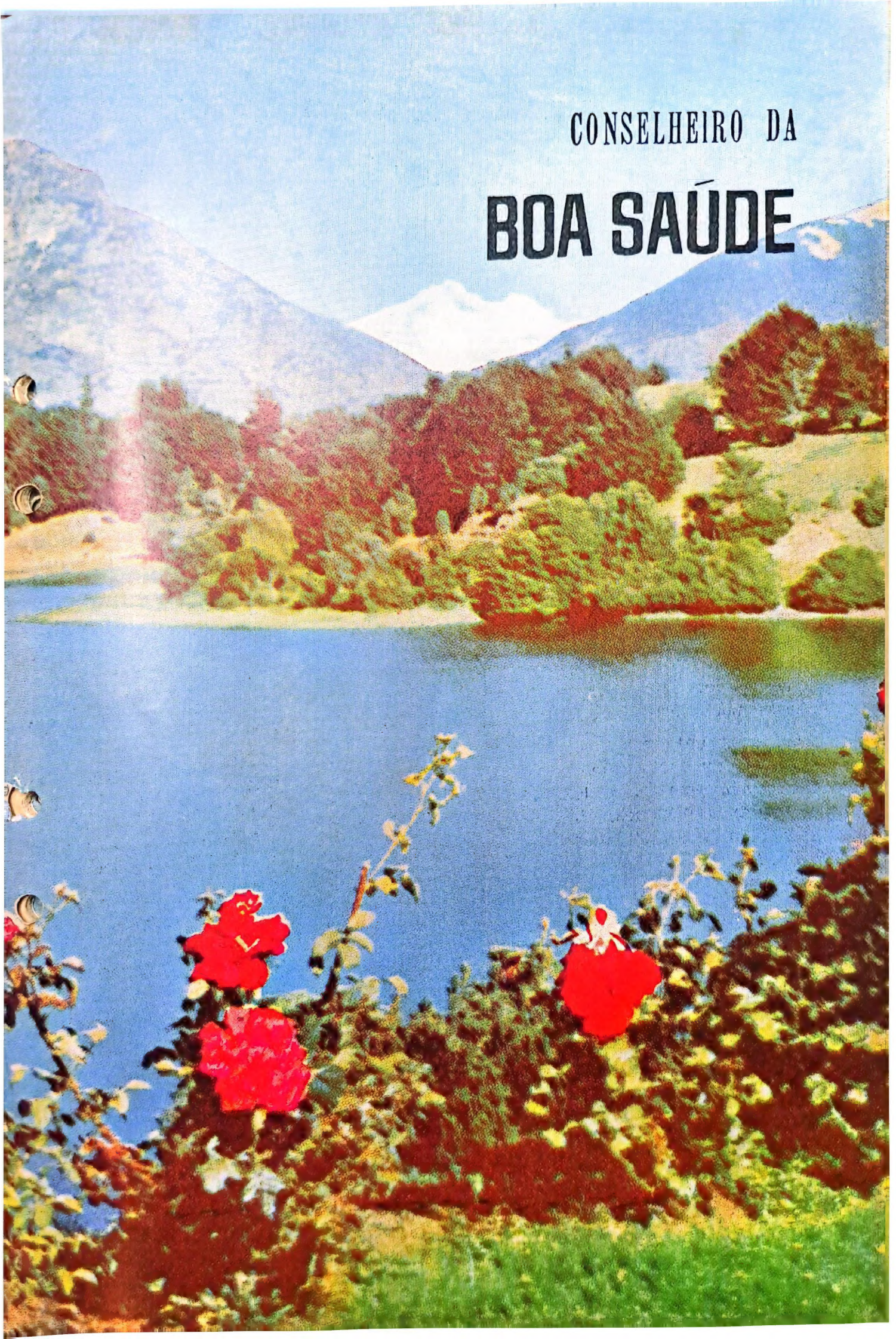


CONSELHEIRO DA
BOA SAÚDE



A História da Descoberta de um Novo Método de Cura

Nasci no coração da África do Sul. Meus antepassados eram grandes comedores de carne e viviam praticamente da caça, como fazia a maior parte dos sul-africanos. Não sei se isso tem algo que ver com o fato de que o câncer é o maior flagelo do nosso país, mas penso que sim.

Na família de meu pai houve grande número de casos de câncer. Minha mãe faleceu de câncer. Os médicos dizem que a doença não é hereditária. Pode ser verdade, porém as causas predisponentes ao câncer no corpo da minha mãe podem ter passado para meu próprio corpo.

Não é absurdo admiti-lo. Seja como for, tanto quanto posso lembrar-me, eu sofria de distúrbios gástricos, úlceras estomacais, e afecções do fígado.

Para quem é de temperamento altamente sentimental, é cruel virar certos órgãos internos às avessas, por assim dizer, para uma inspeção pública.

Por que não poderia ter sido algo menos vulgar? Uma doença do coração, um incômodo pulmonar, uma afecção da laringe? Teve que ser justamente um mal do estômago! E que estômago fermentante, de cheiro repugnante,



A descoberta da cura de uvas foi o início de uma série de curas milagrosas.

e além do mais, manifestamente ruidoso!

Após o angustiante espetáculo do martírio de minha mãe, tive choque após choque. Sofri também com as perturbações nacionais, familiares e de outra ordem. A vida tornou-se-me um pedelo horrível, e, com isso tudo eu sentia uma dor aguda do lado esquerdo do estômago.

Câncer? Eu não o receava. Na minha ignorância pensei ter atingido o limite da resistência humana. Lobriguei no câncer um possível alívio.

Uma amiga, encontrando o meu esposo um dia, perguntou pela minha saúde, e ficou tão estarecida pela sua resposta que a repetiu a mim:

"Que devo dizer acerca de minha esposa? A esperança da morte a mantém viva e o temor da vida está quase matando-a."

A esperança da morte! Era isso. Eu estava, porém, perplexa por saber como o meu segredo fora descoberto.

Tracei cuidadosamente meu plano de ação. Não haveria de permitir nada que pudesse prolongar-me a vida. Se realmente a fim de sustar a marcha da doença. Nenhum

Dra. Johanna Brandt

ma injeção. Nenhuma droga para aliviar a dor. E, sob circunstância nenhuma, a aplicação do bisturi do cirurgião.

Chegou às minhas mãos nesse tempo um livrinho intitulado "A Cura pelo Jejum", de Upton Sinclair. Impressionou-me. Uma nova esperança agitou-se em mim — a esperança de alívio do sofrimento. Era algo que apelava para o meu bom senso. Algo objetivo — a cura natural.

Esse livro deu início à questão do jejum em nossa casa. Jejei durante sete dias. O resultado foi desconcertante.

Curso de jejum

De maneira nenhuma desacomodada, tornei a jejuar, e persuadei todos de casa a que jejuassem. Comecei a dar aulas de jejum. Curso grátis. Toda e qualquer pessoa podia jejuar gratuitamente sob a minha supervisão. Tornei-me muito experiente e curava a todos, menos a mim.

O estudo de um sistema de cura conduz a outro. Nossa casa estava entulhada dos melhores livros e revistas norte-americanos sobre a ciência da ajustagem espinhal, o sistema hidroterápico alemão, o tratamento helioterápico suíço, a cura de frutas russa, etc. Obras orientais sobre a ciência da respiração profunda também havia.

Acendeu-se em mim uma chama que nada poderia extinguir. Minha alegria era ver nossos numerosos filhos e filhas crescerem altos, fortes e atléticos. Certa ocasião ou-

vi, por casualidade, uma discussão bem humorada entre dois filhos pequenos:

"Você fala mais disparates num dia do que Charlie Chaplin numa semana. Coma mais frutas, homem. Você se sentirá muito melhor".

"Fruta! O de que você precisa é um bom jejum."

Mastigávamos cenoura e amendoim crus até que nossas mandíbulas começavam a doer. Iniciávamos o dia com exercício para a espinha dorsal e o terminávamos dormindo ao ar livre.

A família inteira punha mãos à obra comigo na campanha contra a doença. Nossa fortuna foi gasta no planejamento de um sistema de tratamento natural tão perfeito na sua simplicidade e de tão baixo custo que fosse ao encontro das necessidades da população rural nas mais remotas regiões da África do Sul.

Eu escrevia livros e respondia a milhares de cartas, porém, com isso tudo, sabia que meu próprio mal interno não estava cedendo à cura natural.

Nove anos de luta pela vida

Minha luta pela vida durou nove anos. Jejei até além do limite da inanição — que é uma prática das mais anormais — consumindo meus próprios tecidos vivos, num esforço para destruir o tumor. Tornei-me um esqueleto. A cada novo jejum o tumor era manifestamente detido, mas não destruído.

O carcinoma parecia, ao contrário, ganhar terreno toda vez que eu quebrava o jejum. Isso porque eu tomava alimentos inadequados.

Como o câncer se desenvolvia

Eu sabia exatamente o que estava ocorrendo. Sabia que não era correto solapar o organismo com um jejuar prejudicial e depois nutrir o tumor e favorecer-lhe o crescimento com uma alimentação imprópria.

Que iria eu fazer? Não havia ninguém para aconselhar-me. Enquanto, todavia, eu realizava experiências em mim mesma, aprendia algo de novo cada dia.

Entre outras coisas aprendi que o câncer se desenvolve com a ingestão de toda forma de alimentação animal. Quanto mais impuro, tanto pior. Eu sofria de horríveis e repugnantes desejos de sangue — bifes mal passados e chouriço — e de alimentos estimulantes e fortemente temperados.

O tumor estava agora avançando através do diafragma em direção do coração e do pulmão esquerdo. Parecia-me vê-lo tal e qual um polvo vermelho alimentando-se de sangue impuro na base do pulmão. A respiração tornou-se-me difícil. Ocasionalmente eu cuspi sangue.

Certa noite tive um terrível ataque de vômito e diarreia, com dores excruciantes. Pela manhã vomitei sangue meio digerido.

Em sérias condições

As coisas estavam-se tornando sérias comigo. Importunava-me o pensamento no atestado de óbito e nas possíveis complicações. Chamei o médico de nossa família. Este mandou-me permanecer em repouso, na cama, durante três meses. Sob sua vigilância jejei doze dias. Tinha agora tempo de sobra para escrever relatos otimistas, para os correspondentes distantes, sobre as maravilhas da cura natural.

Compreendi mais do que nunca a importância de salvar minha própria vida a fim de convencer e salvar a outros.

Foi sob esse jejum que pela primeira vez notei um indício sinistro — a presença de sangue digerido nas fezes após o uso do clister. Ainda mais desconcertante para mim foi verificar que eu não mais recobrava o peso ao suspender o jejum.

Finalmente meu jejuar parecia haver-se tornado crônico. Jejuava quatro dias, sete dias, dez dias, três semanas.

Nada disse, até agora, sobre o aspecto mental da cura. O assunto é muito importante. Constitui a história mais admirável de minha vida, porém devo no momento contentar-me em declarar que me tornei super-consciente. Tinha “palpites” certos e cultivava um conhecimento de vista com o meu “eu” latente.

Todo esse jejuar ocasionou uma leve melhora e, de uma ou de outra forma, arrastei-

-me por mais algum tempo, até que fui persuadida pelo meu médico a dirigir-me ao Hospital Geral em Johannesburg para um exame de Raios-X.

Tiraram-se muitas chapas radiográficas e um cirurgião de renome pronunciou o seu veredicto. Meu estômago estava sendo dividido em dois por um tumor maligno, fibroso. Recomendou-me uma operação imediata como único meio para prolongar minha vida. Isso eu recusei.

O Dr. W. Stewart, que estava em serviço no Departamento de Raios-X, interessou-se muito nas minhas experiências e convidou-me à sua residência para outro exame de Raios-X, se eu ainda me encontrasse na terra dos vivos de então a seis meses.

Encorajada por essa prova de simpatia, tornei a jejuar durante três semanas, bebendo apenas água pura e tomando banhos de sol pela manhã. Decorridos seis meses, quando me submeti novamente aos Raios-X, não foi encontrado nenhum vestígio do tumor.

Assegurei aos médicos, no entanto, que a dor ainda se fazia presente. Disse-lhes que eu estava à procura de um alimento que atendesse a um triplice objetivo: destruir eficazmente o tumor, eliminar o veneno e formar novo tecido.

Os três anos que se seguiram foram de grande sofrimento para mim, mas continuei a jejuar e a fazer dieta alternadamente. Por fim,

após um jejum de sete dias, descobri acidentalmente um alimento que teve o efeito miraculoso de curar-me completamente dentro de seis semanas.

Recorri ao Conselho Médico para que realizassem uma investigação. É que a gravidade da doença só pode ser determinada por um exame da proporção do dano provocado, e unicamente então se pode estabelecer a eficácia da cura alcançada.

Um método que curasse o câncer haveria de curar quase todas as outras moléstias. E, o que é mais importante, haveria de evitar o câncer e todas as outras doenças.

Enquanto eu estava fazendo experiências em mim mesma, frequentemente me desencorajava com o pensamento de que bem poucas pessoas seriam capazes de submeter-se a um tratamento tão rigoroso. Até mesmo a leitura atenta destes detalhes pungentes precipitaria o leitor num estado de terror e dúvida.

É, porém, o resultado total de minhas experiências que eu desejo apresentar diante do público. Todo aquele prolongado jejum era desnecessário. Os erros que cometi não devem ser cometidos por outros pacientes. Nosso sistema terapêutico foi radicalmente modificado pela descoberta da cura pela alimentação. Segundo o novo método, enquanto o paciente se submete a um tratamento para determinada doença, a na-

(continua na página 28)

O Limão na Medicina

Antes de tudo veiculamos a opinião madura de várias autoridades médicas:

Prof. N. Capó:

"Do ponto de vista da Higiene e da Medicina, o limão ocupa um lugar primordial visto como encerra mais ou menos tudo o que essas duas ciências requerem, tanto na profilaxia como na medicina, quaisquer que sejam as enfermidades a tratar".

Dr. Lourenço Granato:

"Não há fruta alguma que se possa comparar ao limão nas suas aplicações medicinais".

Dr. Eduardo de Magalhães:

"Nenhum fruto ... se presta a tantas e tão importantes aplicações quanto o limão... O limão é uma valiosa jóia da Natureza, uma dádiva do céu."

Dr. Teófilo Luna Ochoa:

"O limão, além de constituir um medicamento extraordinário, é também um excelente alimento, ou, melhor, um condimento".

Dr. Deodato de Moraes:

"Riquíssimo em ácido cítrico, o limão é antisséptico seguro e natural contra a fer-



"O limão é uma jóia da Natureza".

mentação do estômago e intestinos. É ele que destrói todos os micróbios e cria um ambiente invulnerável aos germes."

Dr. José Castro:

"Da grande diversidade de frutas que existem na natureza, nenhuma chegou a ocupar postos tão elevados como o limão, e de nenhuma outra se tem feito consumo tão extenso do suco".

Dr. Euler:

"O limão entrou na Academia Internacional e é considerado como o mais alto representante dos agentes medicinais em várias enfermidades".

Dr. Fonssagrives:

"Um dos maiores progressos realizados pela higiene, especialmente na marinha mercante inglesa, consiste no emprego do limão".

Dr. Félix Valenzuela:

"A laranja, o limão e outras frutas ácidas, são excelentes, sendo indicadas em todas as afecções em que se requer uma limpeza orgânica. Todos os indivíduos poderão usá-las como remédio, pois a ninguém jamais farão mal."

Dr. Adr. Vander:

"O limão é uma fruta que pode ser considerada como medicamento natural, muito útil em inúmeras enfermidades".

Dr. Domingos D'Ambrosio:

"O limão é muito útil nos casos de artrismo, linfatis- mo, reumatismo, escorbuto, hipertensão arterial, colelitíase, nefrolitíase, e nas flogoses de qualquer natureza.

"Na tuberculose é preciso proporcioná-lo em pequena dose; do contrário, pode tornar-se descalcificante.

"Possui, além disso, propriedades antidiarréicas, antifebris e antissépticas.

"Com uma sábia orientação terapêutica, mediante o sumo de limão, chega-se a tomar conta de doenças reputadas incuráveis".

Dr. Indiveri Colucci:

"O limão é um dos frutos mais preciosos pelas suas admiráveis qualidades terapêuticas; desde tempos longínquos conhece-se a sua eficácia contra o escorbuto".

Dr. Luiz G. Cabrera:

"O suco de limão tem sido recomendado para combater numerosos estados patológicos".

O Valor do Limão

Em diversas enfermidades do aparelho circulatório se pode alcançar cura ou melhora pelo uso do suco de limão, em conjunto com outros fatores. O limão, ao mesmo tempo, ajuda a prevenir graves acidentes da circulação.

Diz o Dr. Raucoule:

"O citrato de sódio ocupa um lugar cada vez mais importante na terapêutica. A sua propriedade essencial, é combater o excesso de viscosidade do sangue, fenômeno esse que se descobriu recentemente, embora os médicos antigos, dos tempos em que se praticava correntemente o uso de sangria, já

o tenham observado, e também os médicos chineses, sem que para tal fenômeno tivessem encontrado uma interpretação satisfatória.

"Sabe-se hoje que essa viscosidade exagerada pode denunciar-se em condições muito diversas. As crises hemoclássicas que ocorrem às refeições, em certas perturbações do fígado, são uma das causas mais vulgares. Mas a viscosidade contínua ou quase permanente é a que modifica gravemente todo o regime da circulação. O sangue demasiadamente espesso, distendendo exageradamente toda a rede venosa, não atravessa senão dificilmente as artérias de pequena capacidade.

"Nesse caso, a pessoa está exposta à obstrução das artérias e pode produzir-se, imediatamente após uma trombose ou uma ligadura, a gangrena no terreno para cuja formação contribuiu o vaso obstruído.

"É em casos dessa natureza que o citrato de sódio presta serviços notabilíssimos, diminuindo a viscosidade do sangue e aumentando a sua afluência. O Dr. Oso, de Saint Nazaire, o Dr. Morichau-Beauchant, de Poitiers, O Dr. Steel, de Filadélfia, vêm cada qual tratando (com citrato de sódio) de pessoas idosas com gangrena nos dedos dos pés, motivada por trombose arterial oriunda de uma viscosidade sanguínea excessiva. Os resultados sempre tem sido excelentes...

"O Dr. Morichau-Beauchant, rebuscando outras aplicações lógicas dessa propriedade (do limão), tem empregado com êxito o citrato de sódio... na angina do peito, na hipertensão arterial permanente, nas hemiplegias e nas afasias transitórias dos hipertensos. Tudo que foi dito pode aplicar-se aos casos de varizes e de flebite (inflamação das veias), como pertencente ao sistema venoso".

Afirma o Prof. N. Capo:

"O limão favorece grandemente a 'fluidéz do sangue' graças aos efeitos do ácido cítrico orgânico, que essa fruta contém em notável proporção. O ácido cítrico, combinado com o sódio e o potássio, forma o citrato de sódio e o citrato de potássio, que no limão são sais vegetais, sais alcalinos, que podem ser considerados como os melhores específicos para a viscosidade sanguínea, cuja crocicidade pode tornar-se terrível, pelos efeitos que essa semicoagulação pode ocasionar. Com efeito, a viscosidade sanguínea, sem tratamento, pode trazer grande número de afecções produzidas pela má circulação... desde os resfriamentos das extremidades dos membros, as varizes, etc., até a flebite, as embolias e a trombose, consequências da estagnação da circulação do sangue nas veias e artérias. No caso de trombose e tumores, a gangrena pode declarar-se nos sítios em que o sangue deixou de
(continua na página 24).

O EMPREGO DE REMÉDIOS

E. G. White

A moléstia nunca vem sem causa. O caminho é preparado, e a doença convidada, pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em consequência da transgressão dos pais. Conquanto não sejam responsáveis pelo que seus pais fizeram, é no entanto seu dever procurar verificar o que é e o que não é violação das leis da saúde. Devem evitar os hábitos errôneos de seus pais, e mediante uma vida correta, colocar-se em melhores condições.

O maior número, todavia, sofre devido a sua própria direção errônea. Desatendem aos princípios sanitários por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar. Sua transgressão das leis da natureza produz os infalíveis resultados; e ao sobrevir-lhes a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira causa, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições. Mas Deus não é responsável pelo sofrimento que se segue ao menosprezo da lei natural.

Deus nos dotou com certa quantidade de força vital. Formou-nos também com órgãos adequados à manutenção das várias funções da vida, e designa que esses órgãos operem juntamente, em harmonia. Se preservamos cuidadosamente a força vital, e mantemos o delicado mecanismo do corpo em ordem, o resultado é saúde; mas, se a força vital é exaurida muito rapidamente, o sistema nervoso toma emprestado de

seus fundos de resistência a força necessária para o uso, e quando um órgão é prejudicado, todos são afetados. A natureza sofre muito abuso sem aparente resistência: levanta-se então, fazendo decidido esforço para remover os efeitos do mau tratamento a que foi submetida. Seus esforços para corrigir estas condições, manifestam-se muitas vezes em febre e várias outras formas de doenças.

Remédios Racionais

Quando o abuso da saúde é levado tão longe que traz em resultado a enfermidade, o doente pode muitas vezes fazer por si mesmo o que ninguém mais pode fazer. A primeira coisa é verificar o verdadeiro caráter do mal, e então operar inteligentemente para remover a causa. Se a harmoniosa operação do organismo se desequilibrou por excesso de trabalho, de comida ou de outras irregularidades, não tenteis ajustar a desordem ajuntando uma carga de venenosos medicamentos.

A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de moléstia, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham ensejo de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem

muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, havia de convencer a muitos sofredores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde.

O Repouso como Remédio

Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para estes, o descanso, a libertação do cuidado, e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde. Para os que estão cerebralmente fatigados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pon-do-se em íntimo contato com as coisas da natureza, será muito salutar. Vagar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando os cânticos dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio.

Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organis-

mo, e a natureza em resistir à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os neutros, acalmam os nervos e equilibram a circulação.

Muitos há, porém, que nunca aprenderam por experiência os benéficos efeitos do devido emprego da água e temem-se dela. Os tratamentos hidroterápicos não são apreciados como deviam ser, e aplicá-los bem requer trabalho que muitos não estão dispostos a realizar. Mas ninguém se devia sentir desculpado de ignorância ou indiferença neste assunto. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a moléstia. Todos se devem tornar entendidos no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos. As mães, especialmente, devem saber tratar de sua família, tanto na saúde como na enfermidade.

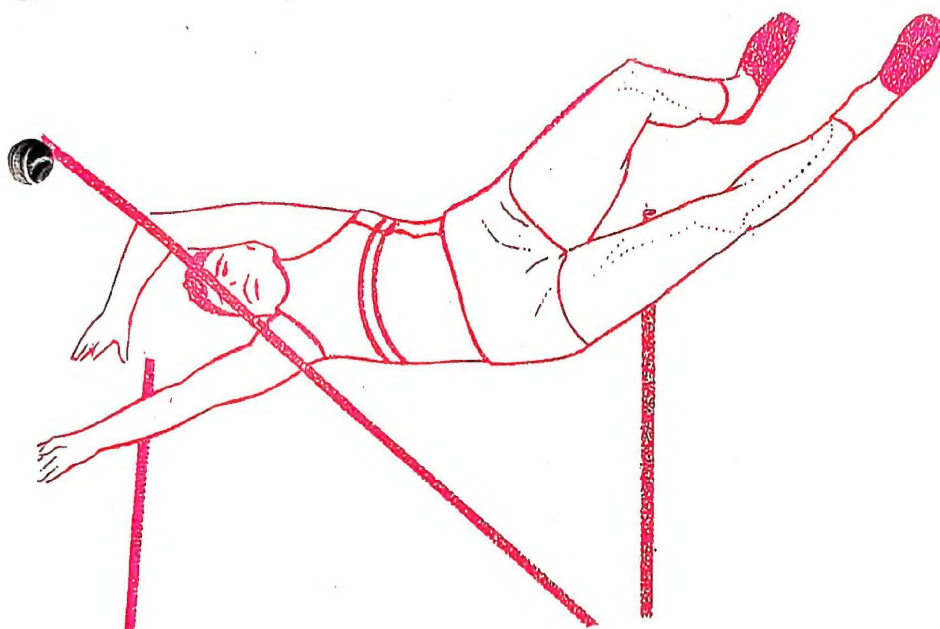
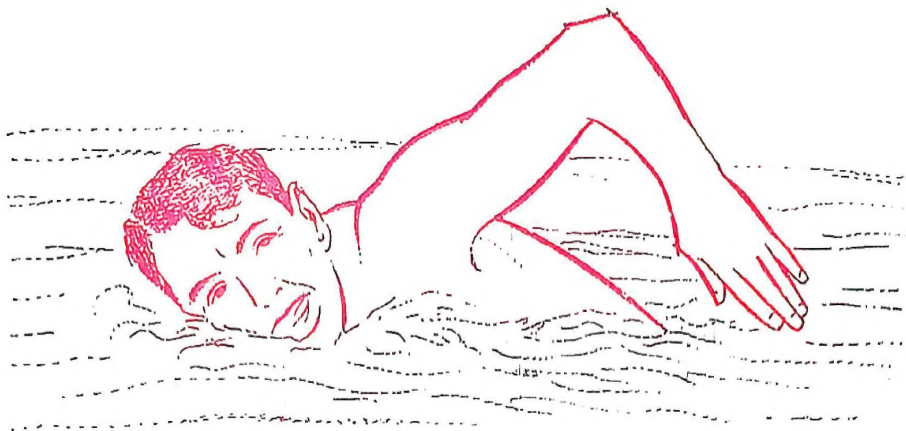
A atividade é uma lei de nosso ser. Todo órgão do corpo tem sua obra designada, de cujo desempenho depende seu desenvolvimento e vigor. A função normal de todos os órgãos, dá resistência e vigor, ao passo que o não usá-los leva à decadência e à morte. Atai um braço suspenso, mesmo por poucas semanas, e depois soltai-o

de suas ligaduras, e vereis que se acha mais fraco do que o que mantivestes em uso moderado durante o mesmo período. A inação produz o mesmo efeito sobre todo o sistema muscular.

A inatividade é prolífera causa de moléstias. O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue, mas na ociosidade o sangue não circula livremente, e não ocorrem as mudanças que nele se operam, e que são tão necessárias à vida e à saúde. Também a pele se torna inativa. As impurezas não são eliminadas, como seriam se a circulação houvesse sido estimulada por vigoroso exercício, a pele conservada em condições saudáveis, e os pulmões alimentados com abundância de ar puro, renovado. Este estado do organismo lança um duplo fardo sobre o sistema eliminatório, dando em resultado a doença.

Os inválidos não devem ser animados a ficar inativos. Quando tenha havido séria sobrecarga em qualquer sentido, o inteiro repouso por algum tempo impedirá por vezes uma moléstia séria; mas no caso de inválidos crônicos, raramente é necessário suspender toda a atividade.

Os que se acham esgotados em virtude de trabalho mental, devem repousar dos pensamentos fatigantes, mas não devem ser levados a crer que seja perigoso usar de algum modo as faculdades mentais. Muitos são inclina-



exercício conveniente assegura tanto o vigor físico como mental.

dos a considerar seu estado pior do que na realidade é. Este estado de espírito não é favorável à cura, e não deve ser animado.

Ministros, professores, alunos, e outros obreiros intelectuais, sofrem frequentemente doenças provenientes do pesado esforço mental não atenuado pelo exercício físico. O que essas pessoas precisam é de uma vida mais ativa. Hábitos de estrita temperança no viver, ao lado do conveniente exercício, assegurariam vigor tanto físico como

mental, dando capacidade de resistência a todos os obreiros que trabalham com o cérebro.

Os que sobrecarregam sua força física, não devem ser animados a abandonar inteiramente o trabalho manual. Mas o trabalho físico para produzir os melhores resultados, deve ser sistemático e apazível. O exercício ao ar livre é o melhor; deve ser arranjado de maneira a revigorar pelo uso os órgãos que se têm enfraquecido; convém que o coração esteja posto

ca deveria degenerar em mero mourejar servil.

Quando os inválidos nada tem em que ocupar o tempo e a atenção, seus pensamentos se concentram em si mesmos, e tornam-se mórbidos e irritáveis. Muitas vezes se preocupam com o mal que sentem, a ponto de se julgarem muito pior do que na realidade estão, e inteiramente incapazes de fazer qualquer coisa.

Em todos esses casos, o bem orientado exercício físico se demonstraria eficaz remédio. Em alguns casos ele é indispensável à restauração da saúde. A vontade acompanha o trabalho das mãos; e o que esses inválidos precisam é do despertamento da vontade. Quando esta se encontra adormecida, a imaginação torna-se anormal, e é impossível resistir à moléstia.

A inatividade é a maior desgraça que poderia sobrevir à maioria desses enfermos. Ocupação leve em trabalho útil, ao passo que não sobrecarrega a mente e o corpo, tem uma benéfica influência sobre ambos. Fortalece os músculos, promove melhor circulação ao mesmo tempo que dá ao inválido a satisfação de saber que não é inteiramente inútil neste atarefado mundo. Talvez não seja capaz de fazer senão pouco a princípio, mas em breve verificará que suas forças aumentam, e pode proporcionalmente aumentar a quantidade de trabalho.

(continua na página 24).

O Tabagismo do Ponto de Vista Religioso

A. Balbach

O vício de fumar se originou de povos mental e religiosamente atrasados. Que esses fumassem não seria estranhável. Mas o que é de estranhar é que povos civilizados adquiriram daqueles o nojento vício. Sim, é de estranhar, deveras, que no mundo civilizado, mesmo no mundo cristão, haja muitas pessoas que, enquanto professam crer em Deus e na Sua palavra, a Bíblia Sagrada, dão lugar ao vício de fumar.

Os que se dizem cristãos convictos, quer católicos quer protestantes, estão cansados de saber que é pecado prejudicar a saúde, pois é uma forma de suicídio lento. Peca não só o que transgredir a lei moral de Deus (I João 3:4; Êx 20:3-17; Rm 3:20), mas também o que transgredir as leis da saúde, pois estas também foram estabelecidas pelo mesmo Legislador e Mantenedor de todas as coisas. Por isso a Palavra de Deus preceitua a temperança e condena a intemperança. Leia-se em Atos 24:35; Gal. 5:19-22; II Pedro 1:5-7; etc. A temperança compreende a abstinência total do que é prejudicial e o uso moderado do que é bom. Mas os que se dizem cristãos não querem saber de preceitos que imponham restrições aos seus

apetites. Sendo fracos demais para disciplinarem seus hábitos, vão-se suicidando lenta e conscientemente.

Como cristãos, devemos ter em mente que os órgãos e faculdades de que somos dotados nos foram dados pelo Criador a fim de serem usados exclusivamente para os fins para que nos foram dados. Se, pois, envenenamos voluntária e conscientemente nosso corpo e entorpecemos nossa mente, não cumprimos o propósito com que Deus nos criou, nem merecemos ser chamados filhos de Deus.

Filhos de Deus são os que se submetem à guia do Espírito de Deus, como está escrito em Romanos 8:14:

“Porque todos os que são guiados pelo Espírito de Deus esses são chamados filhos de Deus”.

Ora, o Espírito de Deus não guia pessoa alguma a cometer suicídio lento por qualquer forma de intemperança, porque é o Agente que guia em toda a verdade aqueles que se propõem obedecer aos mandamentos de Deus. Leia-se em S. João 16:13; 14:15,16; Atos 5:32. Portanto, os que condescendem com um hábito tão prejudicial como é o hábito de fumar, não podem ser guiados pelo Espírito de Deus, e, por isso,

não podem ser filhos de Deus.

Nosso corpo é por dois motivos propriedade de Deus: primeiro, porque Ele nos criou; segundo, porque Ele nos comprou. E, além de proprietário, Deus deseja ser também o inquilino do nosso corpo. Assim é que o apóstolo Paulo escreveu:

“Ou não sabeis que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço, glorificai a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus...”

“Não sabeis vós que sois o templo do Espírito de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo”. I Cor. 6:19,20; 3:16,17

O apóstolo S. Paulo adotava hábitos de estrita temperança. Ele e seus companheiros na fé abstinham-se de tudo quanto era prejudicial, tendo em vista o prêmio que lhes era proposto.

“E todo aquele que luta”, escreveu o apóstolo, “de tudo se abstém; eles (os atletas literais) o fazem para alcançar uma coroa corruptível; nós (os atletas espirituais), porém, (o fazemos para ad-

quirir) uma (coroa) incorruptível. Pois eu assim corro, não como a coisa incerta; assim combato não como batendo no ar. Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão (dos princípios da temperança), para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha dalguma maneira a ficar reprovado". I Cor. 9: 25-27.

Se os que se dizem ser cristãos meditassem sobre estas verdades, não se sentiriam em liberdade para profanar de maneira tão sacrílega, com fumaça de tabaco, aquilo que Deus criou e comprou para Sua habitação. Se compreendessem que foi Satanás quem, juntamente com os demais vícios envilecedores, inventou também o vício de fumar, para arruinar física, mental e espiritualmente ao homem, a quem Deus fez para Sua gloriosa habitação, mediante Seu Santo Espírito, compreenderiam também que, fumando, estão a oferecer incenso a Satanás.

Todo aquele que é dominado pelo vício, porém deseja seguir os ensinamentos do Mestre, para poder ser considerado cristão verdadeiro, deve, entre outras coisas, abandonar de uma vez para sempre o hábito de fumar como coisa indigna de uma mente cristã esclarecida.

Deve pensar assim:

"Deus não me criou para que eu desse lugar, em mi-



Muitos almejam libertar-se do vício mas não têm força suficiente para isto.

nha vida, a uma tão monstruosa aberração, como é este torpe vício. Já basta o que sofri. Agora, com a graça de Deus, me libertarei deste tão repugnante hábito, que me arruína física, mental, moral e espiritualmente. Longe de mim esta erva homicida! Não mais quero oferecer incenso ao diabo. De hoje em diante quero fazer a vontade de Deus. Quero ser um filho de Deus. Que Deus me ajude!"

Assim deve o indivíduo pensar, e deve imediatamente dirigir-se a Deus em oração, pedindo-Lhe forças para resistir toda vez que aparece o desejo de fumar.

Muitos fumantes, apesar de almejem libertar-se do vício escravizador, não têm a suficiente força de vontade para isto. Mas com um sentimento verdadeiramente cristão, e com conscienciosa convicção de que o hábito de fumar, por ser um suicídio lento, importa em transgressão da lei de Deus, deve o viciado recorrer a Deus, em oração, com fé, pedindo Sua ajuda nesta luta, até que alcance a vitória. E assim poderá o fumante curar-se radicalmente. O principal remédio a ser usado deverá ser sempre a oração com fé, a força de vontade e a meditação nos terríveis resultados do fumo.

O CHOCOLATE

Hoje, quase toda a gente sabe que o fumo é nocivo; mas há ainda muitos que duvidam dos perigos do café e do chá, e poucos são os que conhecem os inconvenientes do cacau e do chocolate.

E, então haverá quem pergunte, por exemplo, se o chocolate contém venenos. A resposta só pode ser esta: o cacau (do qual o chocolate é obtido), o café e o chá são classificados, todos na mesma categoria, visto possuírem alcalóides de natureza e efeitos aproximados: a teobromina, a cafeína e a teína.

Estas substâncias — que, afinal são tóxicas — pertencem à categoria dos estimulantes e a excitação que o organismo acusa quando os absorve resulta da energia posta em jogo para eliminá-las. E é a este acréscimo de energia e ao aumento da atividade orgânica geral que se dá o nome falso de **estimulação**. Crê-se — e faz-se crer — que essa estimulação dê energia, aumente o vigor, a força, enfim a capacidade funcional. Contudo, é precisamente o contrário que ocorre, na realidade. Com efeito, esse gasto de energia traduz-se inevitavelmente por **deficit** em seguida. As funções vitais enfraquecem, à excitação sucede a depressão que, em breve, ao ser repetida, há de for-



A presença da teobromina no chocolate torna-o indesejável como alimento.

çosamente traduzir-se pelo esgotamento.

O cacau e o chocolate foram conhecidos na Europa, pela primeira vez, depois da conquista do México, por Cortez. Só os ricos podiam dar-se ao luxo de o adquirir e consumir.

Os tempos evoluíram. Hoje, graças aos astecas, toda a gente, inclusive as crianças, se adaptaram a esta

substância que contém a teobromina.

A publicidade lançada por todos os cantos, divulgou a crença errada segundo a qual o chocolate e o cacau são alimentos autênticos, com grande vantagem para as crianças.

Ora, é precisamente a presença do alcalóide teobromina que torna indesejáveis como alimento o cacau e o cho-

colate: Na verdade, poder-se-ia afirmar que todos os alimentos, mesmo os mais saudáveis, contém certa dose de venenos. Exagerando, por certo, dir-se-ia que a laranja contém ácido cítrico não utilizável pelo organismo é, portanto inútil. (Notemos, entretanto, que um veneno é muito mais que uma substância inutilizável ou inerte).

Aliás, essa quantidade de ácido cítrico existente, é variável mas sempre mínima se a compararmos com o teor elevado de teobromina registrado no chocolate e no cacau. De fato, as substâncias nutritivas encontradas no chocolate representam um fornecimento de energia para o organismo; mas, a energia empregada pelo organismo na eliminação da teobromina ultrapassa, e muito essa quantidade.

E para eliminar a teobromina, o organismo precisa, entre outras coisas, uma via especial: o sexo. O chocolate e o cacau são venenos sexuais, e até lhes chamam, vulgarmente, **estimulante das funções sexuais**. Na verdade, nenhuma ação exercem no sexo nem o estimulam de qualquer maneira. A excitação resultante do seu consumo não é natural como não é natural a perda de líquido vital cuja qualidade procriadora começa a alterar-se, a degradar-se.

Estes venenos ficam muito caros ao organismo, pois o obrigam a enormes gastos e perda de energia.

Estas perdas repetidas de energia, e a desvitalização que se lhes vão depois culminar no amortecimento das funções eliminadoras e na degradação dos respectivos órgãos, mais a saturação tóxica — estado precursor de todas as doenças. Entre estas devemos desde já incluir, em primeiro plano, a esterilidade, a impotência e as enfermidades nervosas, dum modo geral.

Se os venenos contidos no café, no chá e no chocolate pudessem ser eliminados somente através do fígado e dos rins, o desgaste não seria tão intenso. Mas quando uma substância provoca a excitação sexual, sua nocividade torna-se muito maior.

No entanto — perguntar-se-á por que motivos se opera a eliminação destes venenos através dos órgãos sexuais, de preferência a outras vias de eliminação mais econômicas? A qualidade e o gênero destes venenos é tal que sua eliminação se faz sem dúvida melhor por esta via do que por outras. O corpo humano não está petrechado para neutralizar ilimitadamente os venenos. De resto, a nocividade de alguns chega para arruinar o organismo para toda vida.

O chocolate, o cacau, o chá, e o café tem sabor desagradável. Por isso se lhes adiciona açúcar em grande quantidade, com o fim de lhes encobrir esse sabor e, portanto, mascarar o gosto.

Esse gosto acentuadamente amargo serviria ao menos para advertir o consumidor de que não deveria utilizá-lo. O paladar representa uma sentinela na defesa do nosso organismo. Devemos respeitar essas advertências e não adulterar nem perverter o instinto em nome da superioridade da inteligência, pois esta, para ser inteiramente válida e útil, terá de respeitar a Natureza.

De resto, consumo regular e frequente duma substância amarga acaba por enfraquecer e desvirtuar os mecanismos avisadores do paladar, dando origem àquilo que vulgarmente (e erradamente) se designa por **adaptação** (no sentido de **habituação**) o qual mais não é do que perda de sensibilidade e abaixamento do nível fisiológico do organismo.

Tendo consciência desses perigos, ninguém desejaria mais consumir chocolate. Há, no entanto, para considerar o caso dos comerciantes astuciosos que, tendo extraído parte das substâncias gordas desse produto, o vendem depois sob a designação cativante de "chocolate dietético." Mas, pela identidade flagrante dos propósitos, o caso pode comparar-se aos cigarros vendidos com filtros para não fazerem mal à saúde! Esse chocolate é, talvez, de mais fácil digestão, mas o seu teor de venenos nem por isso sofreu alteração. Porventura, estas objeções deixarão de ter tanta

(continua na página 28).

Higiene Geral

O conhecimento de que o homem deve ser um templo para Deus, uma morada para a revelação de Sua glória, deve ser o mais alto incentivo ao cuidado e desenvolvimento de nossas faculdades físicas. Terrível e maravilhosamente tem o Criador operado na estrutura humana, e nos ordena que a estudemos para lhe compreender as necessidades e fazermos nossa parte no preservá-lo de dano e contaminação.

A Circulação do Sangue

Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue, pois este é a corrente da vida. Ele repara os desgastes e nutre o corpo. Quando provido dos devidos elementos de alimentação e purificado e vitalizado pelo contato com o ar puro, leva a cada parte do organismo vida e vigor. Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho.

A cada pulsação do coração, o sangue deve fazer, rápida e facilmente, seu caminho a todas as partes do corpo. Sua circulação não deve ser estorvada por vestuários ou cintas apertadas, nem por deficiente agasalho dos mem-

bro. Seja o que for que prejudique a circulação, força o sangue a voltar aos órgãos vitais, congestionando-os. Dor de cabeça, tosse, palpitação, ou indigestão, eis muitas vezes os resultados.

A Respiração

Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isto comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos; estimula o apetite, e faz mais perfeita a digestão: o que conduz a um sono profundo e refrigerante.

Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação, diminui, se eles são constrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nesta postura é impossível respirar profundo. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capacidade de expansão. Idêntico efeito é produzido por qualquer constrição.



NA DEFESA DA SAÚDE
DESEMPENHA UM PAPEL

PRECAUÇÕES CON



DA ÁGUA E DO SABÃO
SÃO IMPORTANTES

E. G. White

Não se proporciona assim espaço suficiente à parte inferior do peito; os músculos abdominais, destinados a auxiliar na respiração, não desempenham plenamente seu papel, e os pulmões são restringidos em sua ação.

Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença.

Os pulmões estão de contínuo expelindo impurezas, e necessitam ser constantemente abastecidos de ar puro. O ar contaminado não proporciona a necessária provisão de oxigênio, e o sangue passa ao cérebro e aos outros órgãos sem o elemento vitalizador. Daí a necessidade de perfeita ventilação. Viver em aposentos fechados,

mal arejados, onde o ar é sem vida e viciado, enfraquece todo o organismo. Este se torna particularmente sensível à influência do frio, e uma leve exposição leva à doença. É o viver muito fechadas, dentro de casa, que faz muitas mulheres pálidas e fracas. Respiram o mesmo ar repetidamente, até que ele se carga de venenosos elementos expelidos pelos pulmões e os poros; e assim impurezas são novamente levadas ao sangue.

Ventilação e Luz Solar

Na construção de edifícios, seja para fins públicos seja para morada, devia-se tomar cuidado de providenciar quanto à boa ventilação, e abundância de luz. As igrejas e salas de aula são muitas vezes deficientes a esse respeito. A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita lerdice e sonolência que destrói o efeito de muitos sermões e torna fatigante e ineficaz o trabalho do professor.

O quanto possível, os prédios destinados a servir de morada devem ser situados em terreno alto e enxuto. Isto garantirá um sítio seco, prevenindo o perigo de doenças contraídas pela umidade

RA A MENINGITE

e os miasmas. Este assunto é com demasiada frequência considerado muito levemente. Saúde precária contínua, moléstias sérias e muitas mortes, são o resultado da umidade e dos miasmas de sítios baixos e com deficiente escoamento.

Na construção de casas é de especial importância assegurar perfeita ventilação e abundância de sol. Haja uma corrente de ar e quantidade de luz em cada aposento da casa. Os quartos de dormir devem ser colocados de maneira a terem franca circulação de ar noite e dia. Nenhum aposento é apropriado para servir de dormitório, a menos que possa ser completamente aberto todos os dias ao ar e ao sol. Em muitos países os quartos de dormir precisam de ser aparelhados de aquecimento, para que fiquem completamente aquecidos e secos no tempo frio ou úmido.

O quarto dos hóspedes deve merecer cuidados iguais aos que se destinam ao uso constante. Como os demais dormitórios, deve receber ar e sol, e ser aparelhado com meios de aquecimento, a fim de secar a umidade que sempre se acumula num aposento que não é sempre usado. Quem quer que durma num quarto não batido de sol, ou ocupe uma cama que não seja bem seca e arejada, fá-lo com risco da saúde, e muitas vezes da própria vida.

Ao construir sua casa, muitos tomam cuidadosas providências quanto às plantas e



Os dormitórios devem receber ar e sol em abundância.

flores. A estufa ou a janela dedicada às mesmas, é quente e ensolarada; pois sem calor, ar e sol, as plantas não poderiam existir e florescer. Se estas condições são necessárias à vida das plantas, quão mais necessárias são elas à nossa própria saúde e à de nossa família e nossos hóspedes!

Se queremos que nosso lar seja a morada da saúde e da felicidade, devemos colocá-lo acima das emanções e neblinas das baixadas, dando livre entrada aos celestes elementos de vida. Dispensai os pesados reposteiros, abri as janelas e persianas, não permitais que trepadeiras, por mais belas que sejam, vos ensombrem as janelas, nem que nenhuma árvore fique tão próxima da casa que impeça a luz do sol de nela penetrar. Talvez essa luz debote as cortinas e os tapetes, e manche as molduras dos quadros; dará, porém, saudável vivacidade aos rostos das crianças.

Os que têm de atender a pessoas idosas devem lembrar-se que estas, especialmente, precisam de quartos quentes, confortáveis. O vi-

gor declina à medida que avança a idade, deixando menos vitalidade para resistir as influências insalubres; daí a maior necessidade dos velhos, quanto a abundância de luz solar e de ar renovado e puro.

O escrupuloso asseio é indispensável tanto à saúde física como à mental. Impurezas são constantemente expelidas do corpo por meio da pele. Seus milhões de poros ficam pronto obstruídos, a menos que se mantenham limpos mediante banhos frequentes, e as impurezas que deviam sair pela pele se tornam mais uma sobrecarga aos outros órgãos eliminadores.

Muitas pessoas tirariam proveito de um banho frio ou tépido cada dia, pela manhã ou à noite. Em vez de tornar mais sujeito a resfriados, um banho devidamente tomado, fortalece contra os mesmos, porque melhora a circulação, o sangue é levado à superfície, conseguindo-se que ele aflua mais fácil e regularmente às várias partes do organismo. A mente e o corpo são igualmente revigora-

(continua na página 24).

Como Libertar-se da Toxicomania

Davi P. Silva

Os Tóxicos

Por tóxico ou entorpecente se entende a designação de qualquer substância química que possa realizar uma alteração na função ou na estrutura do tecido vivo.

Há tóxicos naturais, contidos em diversas plantas, dentre as quais se destaca a papoula da Ásia.

Drugs (Drogas), Biblioteca Científica de **Life**, publicada por **Time-Life**, diz na página nove: "Todas as drogas são venenos, e todos os venenos são drogas..."

Os laboratórios, com finalidades medicinais, condicionam esses produtos em pílulas ou cápsulas que recebem os mais variados nomes.

O desvio desses produtos para fins criminosos tem causado sérios problemas. Durante a Guerra do Vietnã, os soldados americanos fizeram uso da heroína em tão larga escala que o fato se tornou um perigo para a segurança nacional americana. Aterrado com o problema, declarou o então presidente Nixon: "O Inimigo Público n.º 1 dos Estados Unidos é o abuso de tóxicos."

Os entorpecentes mais conhecidos são:

Maconha, também conhecida pelos viciados com diversos outros nomes: Coisa, Fumo, Erva, Marijuana (aglutinação de Mary Jane ou



"... pensou que seu cérebro estivesse encolhendo".

Maria Joana), Mary, Manga Rosa, Bhang, Chibaba e outros.

LSD — ácido lisérgico, também chamado Ácido, Vinte e Cinco, etc. O nome LSD provém do nome de uma "religião", a "Liga da Descoberta Espiritual" que em inglês forma as iniciais LSD.

Anfetaminas, mais conhecidas por "bolinhas"

Heroína, ou Cavalo Branco, Sucata, etc.

Além desses há outros mais perigosos. Exemplo típico é o S T P (Serenidade, Tranquilidade e Paz).

David Wilkerson, especialista na recuperação de vicia-

dos em tóxicos, atribui as iniciais S T P como originados de um aditivo para gasolina ("petróleo tratado cientificamente").

Efeitos

Posto que a maconha seja um dos entorpecentes de efeitos mais suaves, constituiu-se ela no mais perigoso porque é a porta para o vício que nunca é satisfeito com as mesmas doses, fazendo com que o viciado procure doses mais fortes da própria maconha e, mais tarde, de tóxicos mais violentos.

Numa entrevista com milhares de viciados, de drogas violentas, Wilkerson chegou à conclusão que 90% deles haviam começado com o uso da maconha. À pergunta: "Como você se iniciou no vício de drogas?" os toxicômanos eram quase unânimes em responder: "Puxei uma fumacinha da erva."

LSD. É um composto químico sem cor nem sabor, mas é tão poderoso que a quantidade equivalente a um comprimido de aspirina pode afetar a mente de 1500 pessoas. Um repórter que ingeriu uma cápsula de LSD viu luzes de cores exóticas apagando-se e acendendo-se, pensou que estivesse expelindo flores com a respiração e viu faíscas azuis ao estalar os dedos. Em seguida, porém, sentiu como se a música que ouvia estivesse se solidificando e esmagando-o. Sentiu dores horríveis no corpo e experimentou a sensa-

ção de estar-se dissolvendo. Escreveu sobre a experiência: "Jamais senti-me mais aterrorizado em toda a minha vida."

Outro homem que experimentou o LSD pensou que havia sido transformado numa laranja. Com medo de alguém fazer dele uma laranja, trancou-se em um quarto. Um estudante pensou que era uma planta verde. Uma mulher que experimentou a droga pensou que tinha sido transformada em uma mancha de graxa. Uma jovem universitária pensou que desaparecera após ter ingerido a terceira dose. Um adolescente teve a impressão que os prédios estavam caindo sobre ele. Outro rapaz capotou com seu carro, um ano depois de ter ingerido LSD, ao ver convergir sobre si dezenas de faróis.

Lawrence tomou LSD, afirmou que estava indo para a cama e saltou da janela do sexto andar. Outro rapaz pensou que podia voar e pulou de um despenhadeiro. Uma jovem matou o namorado com uma faca de cozinha e nem teve consciência disso.

As "bolinhas"

Um motorista de caminhão que tomou algumas dessas pílulas — provavelmente para não dormir, atravessou um nevoeiro de New Jersey a 90 Km por hora quando se deparou com uma barreira de fiscalização. Seu caminhão bateu em outro, o que produziu uma espécie de reação

em cadeia, envolvendo um total de três automóveis e doze caminhões, causando seis mortes. O que aconteceu foi o que sempre acontece com o uso das drogas: elas podem afetar a mente e o corpo de maneira inesperada. As "bolinhas" podem produzir ilusões mentais e obscurecer a visão.

Em nossa era de correrias e excesso de velocidades, é necessário **estar alerta de fato e não** simplesmente "ter a impressão" de estar alerta enquanto se está com as reações deturpadas.

A suposta energia extra que o viciado crê possuir é passageira e mais tarde tem de ser compensada. O que as Anfetaminas (estimulantes de que são compostas as bolinhas) fazem é adiar a sensação de cansaço ou fadiga natural. A natureza, porém, não pode ser enganada como muitos supõem. Mais cedo ou mais tarde o organismo faz a "cobrança" da energia usada antes do tempo.

Outro fato a respeito das "bolinhas" que se aplica a muitas outras drogas: quanto mais se toma, mais necessidade se sente de tomar. Cada vez se tem de aumentar a dose para sentir o mesmo efeito da dose anterior. Um estudante de Medicina — o qual deveria ser mais consciente do problema — estava tomando uma média de 100 bolinhas por dia para atravessar uma série de exames quando a natureza fez-lhe a cobrança da energia gasta adiantadamente. Ele caiu em pro-

fundo sono quando estava na metade de um dos exames, o mais difícil, e teve o bom senso de aprender a lição: pôs ponto final do perigoso hábito.

S T P — Disse alguém que "se tomar LSD é como ser liberto de uma prisão — tomar S T P é como ser atirado de um canhão".

Há pouco, vários jornais e revistas americanos ventilaram a história do S T P. Uma jovem senhora da Califórnia engoliu três cápsulas da droga e teve uma agradável sensação. Meia hora depois sentiu-se deprimida e miserável, pensou que seu cérebro estivesse encolhendo; logo após sentiu que suas cordas vocais não funcionavam. Foi então que sua respiração parou — seus pulmões estavam paralizados. Levada para um hospital ela recebeu tratamento, até ser transferida para uma instituição mental. A última vez que se soube notícias a seu respeito, ela ainda estava lá. Foi assim que ela descreveu sua experiência com o S T P: "Vi-me em fogo e, em seguida, senti a dor do fogo a queimar-me. Se eu fechasse os olhos, sei que morreria... Eu estava no inferno!"

Como se adquire o vício

Existem motivos variados, porém o de maior proporção é o que parte de lares desajustados. Há casos, todavia, em que o vício é adquirido por um simples desejo de aventura.

Geralmente os traficantes visitam os arredores de uma instituição de ensino. A princípio, oferecem, gratuitamente, uma dose reduzida da droga. À medida que o traficante percebe que sua vítima se torna viciada, começa a vender-lhe a droga. Argumenta ele que o produto é caro e difícil e que devido à perseguição policial é necessário cobrar um preço razoável. O preço vai aumentando à proporção que o vício se enraíza.

A "mesada" que o pai oferece periodicamente ao filho passa a ser empregada na compra de doses cada vez mais fortes e mais caras, até que o dinheiro se torna insuficiente e, após praticar roubos de todos os tipos, começando por tirar dinheiro da própria família, o novo viciado se convence que a melhor maneira para sustentar o vício é conseguir outros "clientes". Assim o viciado se transforma também em traficante e a rede se estende mais. Outros, mais temerários, partem para o roubo de automóveis e bancos, caindo mais facilmente nas mãos da justiça.

A carta do jovem Percy Patricia é uma afirmação do que acabamos de dizer. Eis a carta: "Se alguém lhe oferecer algum tóxico, demonstre ser mais homem do que eu fui. Não se deixe tentar por nenhuma razão e saiba responder não. Aprenda pelos meus erros e por tudo que me aconteceu. Espero que o meu gesto possa ajudar a alguém e desejo que ninguém chegue

a conhecer o inferno através do qual eu passei. E as penas nas quais me debati e estou me debatendo ainda, agora, neste momento. Talvez também você encontre amigos que, lhe ofereçam, grátis, um pouco da "coisa", para, depois, sucessivamente, fazer você pagar por ela. Depois do que, lhe venderão um tipo mais forte, no princípio a preço reduzido. E quando perceberem que você se tornou um viciado, aumentarão os preços. Não se esqueça que a mesma pessoa que lhe vendeu a maconha, terá em reserva para você, também heroína. E tudo isto por que?

"Não, certamente, pela sua felicidade mas para obter dinheiro, ao preço de sua vida. Os vendedores de drogas querem só destruir você para conseguirem seu intento e se agarrarão a qualquer chance que você lhe oferecer. A droga pode dar momentos de felicidade, mas a cada um desses momentos corresponde um século de desespero, que jamais poderá ser apagado. A droga destruiu todos os meus sonhos de amor, as minhas ambições, a minha vida no seio da família, uma vida que antes eu gostava de ter.

"A única coisa de que posso felicitar-me é ter feito um, pouco de bem durante a minha vida e espero salvar com meu gesto, quem está a tempo de ser salvo."

(Essa carta foi escrita momentos antes de Percy Patricia suicidar-se).

A Extensão da Tragédia

Apoiado em números colhidos através da OMS (Organização Mundial da Saúde), Carlos Frota, jornalista dos mais estudiosos do assunto, assim se manifestou em 1970:

"O problema dos viciados em tóxicos e psicotrópicos, entretanto, não é problema apenas do nosso país, já que nas grandes nações do Norte e da Europa a quantidade de viciados ascende a números consideráveis.

"Nos Estados Unidos, os números alarmantes de viciados, segundo os tóxicos são os seguintes:

— maconha — 10.000.000 de dependentes

— anfetaminas — 2.000.000 de dependentes;

— barbitúricos — 2.000.000 de dependentes;

— alcoólatras — 5.000.000 de dependentes;

— heroína — 60.000 dependentes;

— dólares consumidos — 250.000.000;

— dólares investidos em tratamentos — 2.867.877.000.

O Dr. J. R. da Graça, autor do livro "Tóxicos", levando em conta que o vício e o tráfico ainda é muito desconhecido na sua verdadeira extensão, assinala que, em virtude disso, as estatísticas apresentadas por qualquer órgão oficial, são muito falhas e não retratam senão apenas uma pálida amostra da realidade.

"O verdadeiro quadro de tóxicos envolve milhões de estadunidenses", escreveu o

editor científico Alton Blakeslee, incluindo adultos "que abusam do álcool e do fumo, e de pílulas para dormir, e estimulantes e tranquilizantes, para conseguir passar o dia".

A Comissão Especial sobre o Crime da Câmara dos Deputados dos Estados Unidos chegou à conclusão que o abuso de tóxicos tornou-se "epidemia extremamente mortífera", nas escolas dos EUA. Relata a Comissão: "Nossas investigações demonstraram que a crise de tóxicos em nossas escolas ultrapassava em muito nossas piores expectativas... Infeta nossa juventude e contamina nossas escolas, e deixa um rasto de devastação.

"Apenas a criança extraordinariamente dotada e senhora de si consegue evitar envolver-se em alguma forma de abuso de tóxicos." — **Times** de Los Angeles, 30 de junho de 1973.

O Dr. Mitchell S. Rosenthal, diretor de um dos raros centros para tratamento de toxicômanos de Nova Iorque, declarou: "O emprego errôneo de tóxicos é pandêmico (ampla epidemia), não poupando nenhum setor da sociedade".

Charles B. Rangel, congressista de Nova Iorque, escreveu: "A heroína destrói o funcionamento de nosso sistema escolar... Os tóxicos acham-se tão disponíveis como a goma de mascar, moças se injetam no vestiário e garotos de 13 anos compram tóxicos de atravessadores de 15 anos."

O Secretário Geral da ONU, Kurt Waldheim, observou: "O abuso de tóxicos... aumenta e assume novas formas. Em alguns países, atingiu as dimensões duma emergência nacional." O **Medical Tribune**, de 22 de novembro de 1972, trazia a manchete: "É COMUM EM TODO O MUNDO AS CRIANÇAS TOMAREM TÓXICOS".

Mais de 3.000 americanos morrem, cada ano, por causa do uso de barbitúricos.

Por que a juventude?

Especialmente na parte inicial da adolescência, o jovem procura elementos para sua auto-afirmação e, se no lar ou na igreja, ele não encontra orientadores francos e honestos, ele fatalmente seguirá o exemplo do "herói" do rádio ou da TV que para "ser machão" diz ser necessário soltar algumas baforadas de determinada marca de cigarro.

A "pose" faz com que ele se sinta mais "homem" diante do sexo oposto, e qualquer sacrifício de sua parte não será nada em comparação com o prazer de manter o "status". Logo depois, contudo, ele perceberá que se emaranhou num labirinto onde dificilmente aparecerá um "Teseu" para libertá-lo.

Voltamos a afirmar que uma das principais causas que concorrem para a queda da juventude no precipício do vício de drogas re-

side no seio de lares desajustados.

Uma criança que percebe incompatibilidade de gênio entre seus pais (para ela os entes mais queridos), não encontrando a necessária segurança (mormente afetiva) da parte deles, buscará qualquer meio que lhe esteja ao alcance (lícito ou ilícito) que lhe possa prometer segurança e auto-afirmação.

Posto que de maneira bem falsa, os traficantes de drogas oferecem essa pretendida segurança.

Jaime R. da Graça, médico, general-de-divisão e autoridade no assunto, assim se expressa:

"Mas a verdade é que, em muitos casos, os pais são separados ou vivem em luta dentro do lar. A união na família é o maior fator de combate ao tóxico. A desagregação da família é uma das causas de aumento do número de viciados."

Outras causas

É percebido, por quase todos nós, que a juventude é o maior alvo da comunicação usada para fins comerciais, pouco importando com as consequências funestas que os anúncios empregados possam trazer contra os radio-ouvintes ou telespectadores.

As próprias músicas apresentadas nesses aparelhos, notadamente no fim da década de 60 e início da de 70, estavam inçadas de aberta propaganda de tóxicos.

Possivelmente o leitor já terá observado, talvez, em

viagens, que quando alguém ingere um "cafezinho", geralmente tira do bolso, logo em seguida, um cigarro para satisfazer a excitação nervosa provocada pela cafeína, alcalóide contido no café.

Ellen G. White, escritora cristã norte-americana, assim se expressa:

"Sob a denominação de estimulantes e narcóticos se acha classificada grande variedade de artigos que, conquanto usados como comida ou bebida, irritam o estômago, envenenam o sangue e excitam os nervos. Seu uso é um positivo mal. Muitos procuram a excitação dos estimulantes porque, no momento, são apazíveis os resultados. Há sempre, porém, uma reação. O uso de estimulantes não naturais tende sempre ao excesso, sendo agente ativo em promover a degeneração e a ruína.

"O chá atua como estimulante, e, até certo grau, produz intoxicação. A ação do café, e de muitas outras bebidas populares, é idêntica. O primeiro efeito é estimulante. São excitados os nervos do estômago; estes comunicam irritação ao cérebro, o qual, por sua vez desperta para transmitir aumento de atividade ao coração e uma fugaz energia a todo o organismo. Esquece-se a fadiga; parece aumentar a força. Desperta o intelecto, torna-se mais viva a imaginação.

"Em virtude desses resultados, muitos julgam que seu chá ou café lhes faz benefício. Mas é um engano. Chá e café não nutrem o organismo. Seu efeito produz-se antes de haver tempo para ser digerido ou assimilado, e o que parece força não passa de excitação nervosa. Uma vez dissipada a influência do estimulante, abate-se a força não natural, sendo o resultado um grau correspondente de languidez e fraqueza.

"O uso continuado desses irritantes nervosos é seguido de dores de cabeça, insônia, palpitação, indigestão, tremores, e muitos outros males; pois eles gastam a força vital. Os nervos fatigados necessitam repouso e quietação em lugar de estimulantes e superatividade. A natureza necessita de tempo para recuperar as exaustas energias. Quando suas forças são aguilhoadas pelo uso de estimulantes, conseguir-se-á mais durante algum tempo; mas, à medida que o organismo se enfraquece mediante o uso contínuo, torna-se gradualmente mais difícil erguer as energias ao desejado nível. A exigência de estimulantes se torna cada vez mais difícil de controlar, até que a vontade é vencida, parecendo não haver poder capaz de negar a satisfação do forte apetite contrário à natureza. São reclamados estimulantes mais fortes e ainda mais fortes, até que a natureza exausta já não pode corresponder."

Dupla escravidão

Os viciados em entorpecentes que se tornam dependentes da droga não se escravizam apenas a ela. Ficam também escravos da rede de traficantes de tóxicos, que são piores, muito piores que a própria droga.

Certo jovem carioca, era um moço feliz, pertencente a uma família respeitável. Estudava e praticava esportes. Travou conhecimento com rapazes que se davam ao vício da maconha. Convidado a fumar a "erva", recusou-se inicialmente, porém, com o receio de ser acusado de "pouco viril" resolveu experimentar. Em pouco tempo tornou-se um dependente. Foi preso e autuado em flagrante por um agente da lei. Submetido a tratamento para recuperar-se, resolveu melhorar a conduta. Abandonou o vício e se reintegrou na família. A perseguição dos traficantes não tardou. As ameaças eram constantes. O rapaz temia o vício e temia a vingança. Às vezes hesitava. O pai o mandou para um Estado do interior. Mesmo assim, no fim de um certo tempo, foi descoberto pela rede. Teve que mudar de local e é constantemente perseguido e ameaçado.

Afirma o Dr. Jaime R. da Graça: "Entrar no exército do vício é muito fácil. Em um minuto se consegue. O difícil é sair. Faz lembrar as palavras de Dante: 'Deixai lá fora as esperanças, ó vós que entraís!'

É que o dependente é fichado no Exército de viciados.

É acompanhado pelo traficante. Induzido a roubar para obter dinheiro e adquirir a droga. Instruído para aliciar novos elementos. É escravo dos magnatas do tóxico, quase sempre estrangeiros.

"Qualquer tentativa de abandono do vício é reprimida. Telefonemas permanentes. Por fim as ameaças. O viciado fica desvairado; às vezes quer abandonar as drogas, mas seus donos o perseguem.

"A mudança de local é o recurso empregado. Mas o dependente acaba localizado e novamente perseguido.

"O suicídio é, em muitos casos, o recurso extremo para a libertação!"

Profilaxia do vício de entorpecentes

Atitudes paternas que têm ajudado a proteger seus filhos: "Mais sábios andam os progenitores que, sem chamar a atenção, exercem vigilância sobre seus descendentes, procurando indícios de tóxicos. Nesse particular, as seguintes medidas são aconselháveis:

— conhecimento do círculo de relações dos filhos;

— estudo do comportamento: se existe apatia, indiferença, entorpecimento;

— conservação da situação financeira: se está sendo solicitado dinheiro com frequência e quais os destinos e somas;

— verificação a respeito do vestuário: óculos escuros para sol, camisas de mangas compridas (para esconderem marcas de injeções), manchas de sangue nas camisas,

— observação da fisionomia: odor no hálito e nas roupas, pupilas dilatadas, pele seca, odor de barbante queimado nas camisas e nos lenços;

— verificação da existência de pílulas, cápsulas, seringas, receitas médicas.

Descobrendo qualquer sintoma não usar nem violência nem brandura. Castigos não resolvem. São contra-produtos. O método mais eficiente consiste em encaminhar os filhos, como verdadeiros amigos, a ambientes sadios, e a empregos responsáveis que ocupem as horas ociosas da juventude. É um dos melhores métodos para salvar os filhos da corrupção e dos tóxicos. Diz E. G. White: "Mente desocupada, oficina de Satanás e mãos ociosas são instrumentos dos demônios".

Além desses cuidados que apontamos, sugerimos, modo especial, aos viciados ou não, Cristo, antídoto para qualquer tóxico, inclusive para o pior de todos que é o pecado.

Libertação efetiva e real

Disse o Modelo máximo da humanidade, Jesus Cristo: "Se vós permanecerdes na Minha palavra, sois verdadeiramente Meus discípulos; e conhecereis a verdade e A VERDADE VOS LIBERTARÁ..."

"Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres." João 8:32.

"Quando a alma se rende inteiramente a Cristo, novo poder toma posse do coração. Opera-se uma mudança que o homem não pode absolutamente operar por si mesmo. É uma obra natural introduzindo um sobrenatural elemento na natureza humana.

A alma que se rende a Cristo, torna-se Sua fortaleza, mantida por Ele num revoltoso mundo, e é Seu desígnio que nenhuma autoridade seja aí conhecida senão a Sua. Uma alma guardada pelos seres celestes, é inexpugnável aos assaltos de Satanás. Mas a menos que nos entreguemos ao domínio de Cristo, sere-mos governados pelo maligno. Temos inevitavelmente de estar sob o domínio de um ou de outro dos dois grandes poderes em conflito pela supremacia do mundo. Não é necessário que escolhamos deliberadamente o serviço do reino das trevas para cair-lhe sob o poder. Basta negligenciarmos fazer aliança com o reino da luz. Se não cooperarmos com os instrumentos celestes, Satanás tomará posse do coração e torná-lo-á morada sua. A única defesa contra o mal, é Cristo habitar no coração mediante a fé em Sua justiça.

"Os que aceitam a Cristo como seu Salvador pessoal, não são deixados órfãos, suportando sozinhos as provações da vida. Ele os recebe como membros da família celeste; pede-lhes que chamem

Pai a Seu próprio Pai.

'Vinde a Mim', disse Cristo, 'todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei'. Mateus 11:28.

"Ordenava ternamente aos cansados: 'Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas'. Mateus 11:29.

"Nessas palavras, fala Cristo a todos os seres humanos. Saibam-no eles ou não, todos estão cansados e oprimidos. Todos se acham vergados ao peso de fardos que só Cristo pode remover. O mais pesado dos fardos que levamos é o pecado. Fôssemos nós deixados a suportar esse peso, e ele nos esmagaria. Mas o Inocente tomou-nos o lugar... Convida-nos a lançar sobre Ele toda a nossa solicitude; pois nos traz no coração.

"O Irmão mais velho de nossa família acha-Se ao lado do trono eterno. Olha a toda alma que se volve para Ele como o Salvador. Conhece por experiência as fraquezas da humanidade, nossas necessidades e onde jaz a força de nossas tentações; pois foi tentado em todos os pontos, como nós, e todavia sem pecado. Está velando sobre ti, trememente filho de Deus. Estás tentado? Ele te livrará. Estás fraco? Ele te fortalecerá. És ignorante? Ele te esclarecerá. Estás ferido? Ele te há de curar. O Senhor 'conta o número das estrelas'; todavia 'sara os quebrantados de coração e liga-lhes

as feridas'. 'Vinde a Mim', eis Seu convite. Sejam quais forem vossas ansiedades e provações, expõe o caso perante o Senhor. Vosso espírito será blindado para a resistência. O caminho se vos abrirá para vos desven-cilhades de embaraços e dificuldades. Quanto mais fracos e desamparados vos reconhecerdes, tanto mais fortes vos tornareis em Sua força. Quanto mais pesados os vossos fardos, tanto mais aprazível o descanso em os lançar sobre Aquele que está pronto a conduzi-los." E. G. White.

A mais completa coleção de obras naturistas ao seu alcance:

A FLORA NACIONAL NA MEDICINA

AS FRUTAS NA MEDICINA

AS HORTALIÇAS NA MEDICINA

AS CURAS MARAVILHOSAS DO LIMÃO

O VALOR MEDICINAL DA UVA

Peça catálogo e folhetos grátis à

EDEL

C. P. 10 007 - 01000 - S. Paulo

continuação da pág. 6

O Limão...

circular. É, de resto, o que se observa nas pessoas idosas, cuja alimentação, muito rica em albumina e em bebidas alcoólicas, favorece a viscosidade sanguínea. Os que sofrem de reumatismo, pedras, etc., são afetados da mesma causa. Efetivamente, os uratos de cálcio e magnésio, englobados pela albumina contida em excesso no sangue viscoso, ... acumulam-se, determinando, pela albumina que contém e que se putrefaz, inflamações locais, causa de intoxicação dos nervos adjacentes, acompanhada de vivas dores.

"Essas afecções, assim como a angina do peito, a paralisia, a hipertensão arterial e a afasia, cujas causas, quase sempre, remontam a uma paralisação do sangue ... no cérebro..., são todas suscetíveis de ser curadas, ou, pelo menos, melhoradas, pelo uso do citrato de sódio, ou melhor, pelo emprego do sumo de limão."

Transcrito do livro

"As Curas Maravilhosas do Limão e da Laranja" publicado por esta Editora.

Continuação da página 9

O Emprego...

O exercício é salutar aos dispépticos, pois fortalece os órgãos da digestão. Empeñar-se em difícil estudo ou exercício físico violento imediatamente depois de comer,

impede o trabalho digestivo mas um pequeno passeio depois da refeição, com a cabeça erguida e os ombros para trás, é de grande benefício.

Não obstante tudo quanto se diz e escreve sobre sua importância, existem ainda muitos que negligenciam o exercício físico. Muitos se tornam corpulentos porque o organismo está carregado, outros ficam magros e fracos por terem exaustas as forças vitais em dar conta de um excesso de comida. O fígado é sobrecarregado em seu esforço de limpar o sangue das impurezas, dando em resultado a doença.

Aqueles cujos hábitos são sedentários devem, quando o tempo permitir, fazer exercício ao ar livre todos os dias, de verão e de inverno. Caminhar é preferível a andar a cavalo ou de carro, pois movimentam mais músculos. Os pulmões são forçados a uma ação benéfica, uma vez que é impossível andar em passo vivo sem os dilatar.

Tal exercício seria, em muitos casos, melhor para a saúde, do que drogas. Os médicos aconselham muitas vezes seus clientes a fazer uma viagem marítima, a ir a alguma estação de águas ou visitar diversos lugares em busca de mudança de ares, quando, na maioria dos casos, se eles comessem moderadamente, e fizessem animado e saudável exercício, recuperariam a saúde, economizando tempo e dinheiro.

continuação da pág. 16

Precauções Contra...

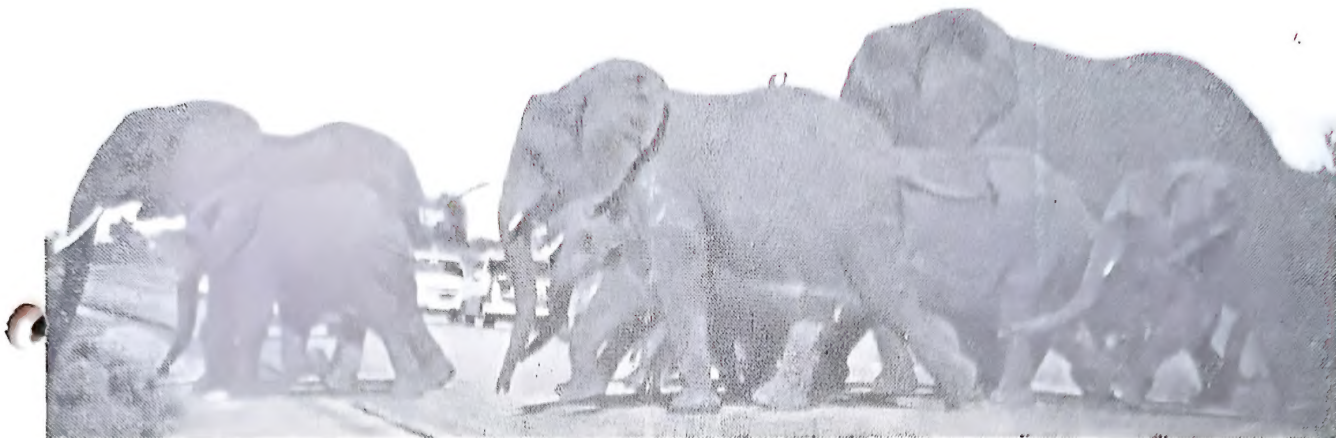
dos. Os músculos tornam-se mais flexíveis, mais vivo o intelecto. O banho é um calmante dos nervos. Ajuda os intestinos, o estômago e o fígado, dando saúde e energia a cada um, o que promove a digestão.

Também é importante que a roupa esteja sempre limpa. O vestuário usado absorve os resíduos expelidos pelos poros; não sendo frequentemente mudado e lavado, serão as impurezas reabsorvidas.

Toda forma de desasseio tende à enfermidade. Germes produtores de morte pululam nos recantos escuros e negligenciados, em apodrecidos detritos, na umidade, no mofo e bolor. Nada de verduras deterioradas ou montes de folhas secas se deve permitir que permaneça próximo de casa, poluindo e envenenando o ar. Coisa alguma suja ou estragada se deve tolerar dentro da casa. Em vilas e cidades consideradas perfeitamente salubres, tem-se verificado que muita epidemia de febre se tem originado de matéria em decomposição existente em redor da residência de algum negligente chefe de família.

Perfeito asseio, quantidade de sol, cuidadosa atenção às condições sanitárias em todos os detalhes da vida doméstica, são essenciais à prevenção das moléstias e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar.

Por Que Somos Vegetarianos?



Uma resistência superior acompanha uma dieta sem carne.

Transcrito de "The Reformation Herald"

É a carne necessária para o vigor físico?

O velho conceito popular de que a carne é essencial ao fortalecimento há muito foi superado. O mais convincente argumento contra esta opinião errônea é encontrado nos testes atuais sobre este assunto. Muitas pessoas têm aprendido por experiência que uma dieta vegetariana bem equilibrada preservará perfeita saúde e vigor. Nações quase que inteiras são testemunhas do fato de que uma dieta sem carne daria saúde tanto física como mental. Uma grande proporção da população do mundo subsiste com uma dieta sem carne.

A força do leão ou do boi não é argumento para comê-los a fim de adquirir resistência. Embora os dois sejam fortes, só um é carnívoro. A força de um gorila pode-se

equiparar à de um leão; no entanto, sendo capaz de matar animais fortes e ferozes, ele não os come, mas subsiste com uma dieta de vegetais. O cavalo, o hipopótamo, o camelo, o alce e o elefante são exemplos de animais fortes não carnívoros.

Remova-se desse assunto toda idéia preconcebida e conceitos populares quanto à superioridade da carne como fonte de energia e encontraremos seu valor alimentício como é mostrado no laboratório e na atuação dos desportistas. Não são as descobertas científicas que atribuem à carne um valor incomum para dar energia. O principal valor alimentício da carne está no seu conteúdo de proteínas sem dúvida um elemento valioso, mas não aquele que dá grande força. A gordura da carne fornece calor, mas não é a gordura que dá à carne seu valor alimentício supostamente alto. Como fonte de energia, a carne

classifica-se muito abaixo dos cereais e nozes.

É frequentemente mencionado o fato de que as tarefas que exigem força muscular e resistência são cumpridas de modo melhor pelos vegetarianos do que pelas pessoas que comem carne.

Podemos apontar os mensageiros hindus, que se alimentam de arroz integral os quais são conhecidos por correrem cerca de 100 Kms por dia consecutivamente durante semanas; os camponeses russos que vivem normalmente com uma dieta de vegetais, pão preto e leite, trabalhando 16 a 18 horas por dia; os soldados japoneses vivendo a maior parte com soja e arroz, os quais na segunda guerra mundial surpreenderam o mundo pela sua intrépida coragem e incansável energia nas duras batalhas que combateram. Muitos testes científicos provam sem a menor dúvida que a carne não é o

alimento energético que muitos supõem ser.

Damos a seguir os resultados de alguns testes.

a) Corrida de 125 milhas: (201 Kms).

Participaram 32 pessoas, das quais 12 eram carnívoros e 20 vegetarianos.

A competição foi vencida por um vegetariano oito horas antes do comedor de carne mais bem colocado. Ele era vegetariano havia 9 anos e comia duas refeições diárias.

Somente 3 dos que comiam carne terminaram a corrida em 45 horas. Enquanto dez vegetarianos terminaram neste mesmo espaço de tempo.

b) Manter os braços estendidos

Média dos que comiam carne — 10 minutos.

Média dos vegetarianos 49 minutos.

Maior tempo conseguido pelos que comiam carne — 20 minutos. Média conseguida pelos vegetarianos 200 minutos.

c) Flexão de pernas

Média dos que comiam carne 383 vezes.

Média dos vegetarianos 833 vezes

Umas das mais notáveis celebridades do mundo dos esportes foi o nadador vegetariano Murray Rose da Austrália, campeão mundial e vencedor dos jogos olímpicos. A dieta que ele praticava tornou-se largamente conhecida. Era vegetariano desde os dois anos de idade.

Ele não só nadava velozmente mas sua capacidade de ficar sempre em posição vantajosa até o fim demonstra que uma resistência superior acompanha uma dieta sem carne.

Se existissem somente alguns exemplos nos quais um cardápio vegetariano mostrasse assim sua própria eficácia para fortalecer, isto seria o bastante para provar que o regime vegetariano é o mais adequado. O fato de que em muitos exemplos de testes de resistência o regime vegetariano supera o regime cárneo, demonstra que o regime vegetariano merece confiança para dar resistência.

A relativa resistência que se consegue com um regime com ou sem carne não é, de um modo geral, assunto de nutrição. A carne não só contém menos elementos nutritivos do que os encontrados numa dieta natural, mas contém certos venenos que produzem fadiga. Todas as atividades de um animal acarretam mudança nos tecidos e em resultado disso os resíduos estão de um modo constante presentes neles, em seu processo de eliminação.

Quando um animal é morto cessa o processo de eliminação e os resíduos, que caminham para os rins a fim de serem removidos, param na corrente sanguínea por causa da parada do coração e da circulação. Aquele corpo cheio de resíduos, envenenado, é vendido e comido

como sendo um "suculento" bife, lombo de porco, costeletas de carneiro e outras formas de carne.

Outro fator para multiplicação das substâncias tóxicas no corpo sob um regime de carne é o excesso de proteínas ingerido. Todo excesso, mesmo do melhor alimento, é prejudicial. Não foi feita provisão para armazenar um excesso de proteínas.

Especialistas em alimentação dizem que a proporção dos elementos reparadores e protéicos seria de um para 10 do combustível e energia encontrada nos alimentos nutritivos carboidratados. Esta proporção é mantida em média numa dieta natural e equilibrada. A inclusão de carne nessa dieta significaria um excesso de proteínas e um fator de excesso de trabalho para os rins.

A questão sobre o que deveríamos comer não deve basear-se num capricho passageiro ou preferência; isto é muito importante para ser tratado com incerteza. Nenhuma conjectura deveria entrar em sua consideração e nenhuma teoria que não fosse verdadeira deveria influenciar as decisões referentes a esta questão; porque a alimentação é um fator essencial assim na saúde como na doença. Verdadeiramente nosso sangue é formado pelo alimento que comemos e o sangue é a vida. O corpo depende do alimento para seu sustento, pois o corpo não produz força, energia e vida por si mesmo.

Por causa da parte que o alimento desempenha no desenvolvimento e manutenção do corpo e suas funções, a questão do regime é digna do mais atento e consciencioso estudo. O desejo de comer somente aquilo que é melhor para o corpo leva-nos ao estudo do vegetarianismo. Tem havido assinaladas mudanças nas opiniões sobre esse assunto, no último século. Especialmente nos últimos 50 anos tem a ciência se dedicado a cuidadosa investigação da nutrição e valores alimentícios. O vegetarianismo tem sido submetido a esse estudo e aos mais severos testes. As duas guerras mundiais forçaram as nações a levar a efeito uma larga escala de programas para conservação de alimentos e com a deficiência de proteínas e gorduras animais os conhecedores de nutrição foram convocados para encontrar alimentos que as substituíssem. O resultado de suas descobertas não somente salvou milhões da doença e da fome, mas desenvolveu vários dos mais fortes e convincentes argumentos em favor do vegetarianismo. Autoridades eminentes têm sido forçadas a reconhecer não só que o regime vegetariano é apropriado para alimentação humana mas também tem definitivas vantagens sobre o regime cárneo.

O Regime dado por Deus

A primeira fonte autorizada a respeito da dieta do homem é encontrada na provisão original de alimentos que lhe foi por Aquele que o fez e que conhece as suas maiores necessidades.

"E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra, e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento." Gênesis 1:29.

Seguramente podemos crer que esta dieta original era mais que suficiente, pelo menos sob condições normais. Embora ela tenha sido dada no Eden antes da queda moral do homem, não há razão para crer que do ponto de vista fisiológico seja necessária uma modificação maior do que foi posteriormente feita por Deus. Mais tarde ervas do campo foram dadas ao homem para alimento; e quando, após o dilúvio toda vegetação foi destruída, foi-lhe dada permissão para comer a carne de certos animais. Não há fundamento bíblico para a suposição de que a fisiologia do homem tenha experimentado uma mudança que tornasse indispensável, na base das naturais necessidades, o uso de carne como alimento. Por mais que a Bíblia tenha tolerado ou autorizado o comer carne evidentemente não foi com o propó-

sito de encorajar seu uso como artigo regular de alimentação. Embora aos Israelitas a partir do seu estabelecimento na terra de Canaã tenha sido permitido o uso de alimentos animais, isto foi feito sob cuidadosas restrições que tendiam a diminuir os seus maus resultados. Foi proibida a carne de porco e também a de outros animais, aves e peixes cuja carne foi declarada imunda. Dos animais que podiam ser usados era estritamente proibido comer a gordura e o sangue. Aceitar completamente os regulamentos que abrangiam seu uso significaria que a carne não devia ser comida a menos que o sangue tivesse sido cuidadosamente escorrido e toda gordura removida. A carne tratada dessa maneira tem pouco sabor e seria mais facilmente abandonada.

O Homem não Foi Criado para Comer Carne

As funções digestivas e anatômicas do homem são uma evidência de que a dieta original é a melhor para ele. O homem ocupa uma posição característica baseada na classificação feita pela Ciência, a qual agrupa os animais superiores de acordo com seus hábitos dietéticos.

Os animais erbívoros comem ervas e grama; os frugívoros, frutas, grãos, e nozes; os carnívoros, carne; e os onívoros comem todos esses

alimentos. Uma classificação científica dos animais é feita de acordo com seus hábitos alimentares. É aqui que a Ciência encontra a mais positiva identificação.

Os animais que comem carne têm longos, afiados e pontudos os dentes caninos para rasgar seu alimento. Os dentes são bem separados uns dos outros. Os molares são em forma de serra. Os dentes do homem são praticamente do mesmo tamanho, completamente ajustados na arcada dentária sem espaço entre eles. Em número, forma e disposição eles são equivalentes aos dos animais frugívoros, sendo porém distintamente diferentes dos dentes das outras classes de animais, especialmente dos carnívoros.

Nos animais carnívoros o tubo digestivo é curto, tendo três vezes o comprimento do corpo desde a ponta do focinho até o fim da espinha dorsal. Nos frugívoros tem 12 vezes o comprimento do corpo.

Se esses aspectos característicos significam alguma coisa, vemos que o organismo do homem não está aparelhado para um regime cárneo. Embora ele tenha, em tempo de escassez de alimentos vegetais, comido carne, e embora várias gerações tenham se alimentado dela isto não indica que houve qualquer mudança na anatomia do homem para adaptá-lo a uma dieta animal. Pela sua estrutura natural podemos entender que o homem está definitivamente equipado para uma dieta de vegetais.

Continuação da pág. 4

... Um Novo Método...

tureza vai restaurando e rejuvenescendo o corpo todo. Os sentidos se tornam mais apurados; os olhos embaraçados tornam-se brilhantes; os cabelos sem vida se revestem de novo acetinado; a voz, sem calor, sem esperança, torna-se vibrante, magnética; e a tez torna-se límpida.

Vi belas dentaduras soltas, em alvéolos supurados, ficam firmes e fixas no decorrer de algumas semanas, e vi gengivas ficarem livres de piorréias dentro de alguns meses.

Vi muita gente idosa tornar-se jovem, e vi muitos jovens tornarem-se soberbamente belos, e as fascinantes revelações da Cura Natural me induziram a dedicar minha vida à encantadora obra de propagar as boas novas da saúde física.

Continuação da pág. 13

O Chocolate

to cabimento quando se apresentar chocolate sem teobromina, à semelhança do que se tem feito, ultimamente, com o café (café sem cafeína) e do chá (chá sem teína). Nessa altura esse produto poderá pertencer a um regime de transição mas de nenhum modo será necessário num regime alimentar verdadeiramente saudável. Hoje, toda a humanidade consome chocolate. As crianças tem grande predileção por esse produto e, se lhes for retirado, por certo lhes ficará como que um complexo... de falta.

Bem sabemos quanto é difícil estabelecer compromissos com firmeza contra os venenos, mas é preciso lutar contra eles e a favor dum alimentação compensadora e, portanto, sob todos os aspectos, salutar.

Transcrito

O CONSELHEIRO DA BOA SAÚDE

Diretor: A. Lavrik

Redator: Ascendino F. Braga

ANO XIX — Janeiro-Junho/75.

Publicação da EDEL — Edições "A Edificação do Lar"

Rua Amaro B. Cavalcanti, 21 — Caixa Postal 10 007
01000 — São Paulo — SP.